



OUTDOOR

ADELBODEN/TSCHENTENALP BE

# Unterwegs mit dem WanderFritz



Mit seiner Wandergruppe unternimmt Fritz Hegi (73) jede Woche eine leichte Wanderung ohne grosse Höhendifferenzen, bei der auch das Kulinarische nicht zu kurz kommt. Immer von seiner Heimatstadt Bern aus und immer mit dem öffentlichen Verkehr. Heute wandert er von der Tschentalalp nach Adelboden.



**Los gehts.** Fritzens Wandergruppe strebt der Südostflanke des Gsür entgegen, durch die im Sommer auch ein attraktiver alpiner Bergweg führt.

In der grossen Wintersportregion Adelboden-Lenk ist die Tschentalalp ein Geheimtipp. Das überschaubare Gebiet ist vor allem bei Familien beliebt. Manche kommen zum Skifahren, andere zum Schlitteln. Während der Hochsaison kann man hier sogar auf einer beleuchteten

Schlittelpiste durch die Nacht sausen. Für uns ist die Tschentalalp Ausgangspunkt einer Winterwanderung. Bereits 1951 gab es eine 2er-Sesselbahn vom Dorf Adelboden auf die Tschentalalp, 1991 wurde diese durch die aktuelle Gruppenumlaufbahn ersetzt. So schweben wir bequem hinauf

auf die sonnige Aussichtsterrasse. Direkt gegenüber erheben sich das Lohnermassiv und über der beliebten Engstligenalp der markante Wildstrubel, und wir erkennen auch die Rennstrecke am Kuonisbergli, wo gerade die Pisten für die Skiweltcuprennen präpariert werden.

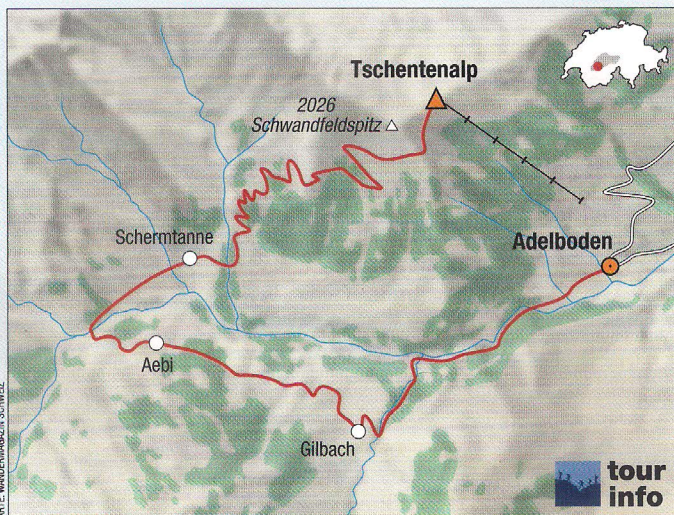
## Winterzauber in der Chamanna d'Es-cha SAC, auf 2594 m ü M

mit Blick in die Berninagruppe, Piz Kesch besteigen, Winterkeschtrek oder Sonne tanken  
Aufstieg von Zuoz oder Madulain mit Schneeschuhen oder Tourenskier in 3 Std.  
Wir freuen uns auf Euren Besuch! Gabi und Stefan

Reservation und Infos: [www.es-cha.com](http://www.es-cha.com)  
bewartet: Sylvester und vom 20.2. bis 17.4.15







**Tschentenalp – Schermtanne – Adelboden**

KARTE: WANDERMAPAZIN SCHWEIZ

- NATUR
- KULTUR
- FAMILIE
- KONDITION
- JAHRESZEIT

**START** Adelboden/Tschentenalp. **ZIEL** Adelboden/Mineralquelle. **CHARAKTERISTIK** Einfache Winterwanderung. Etwas Vorsicht ist geboten beim Abstieg nach Schermtanne, hier kann der Weg vereist sein. **ANREISE** Mit dem Zug nach Frutigen, weiter mit dem Postauto nach Adelboden und von dort mit der Tschentenbahn auf die Tschentenalp. **RÜCKREISE** Mit dem Postauto ab Adelboden nach Frutigen, dort Bahnanschluss. **ZEIT** 3 h. **ROUTE** Von der Tschentenalp (1940 m) dem markierten und präparierten Winterwanderweg folgen, der über den Schwandfeldspitz (2026 m), dann über Serpentina hinab nach Schermtanne (1483 m) führt. Weiter über breite Strassen via Aebi (1541 m) nach Gilbach (1431 m), dann entlang von Gilbach und Allebach hinein nach Adelboden zur Mineralquelle (1274 m). **SCHWIERIGKEIT** WT1. **HÖHENDIFFERENZ** Aufstieg etwa 100Hm, Abstieg etwa 750Hm. **AUSRÜSTUNG** Normale Winterwanderausrüstung, Stöcke empfehlenswert. **EINKEHREN** Startkaffee: Café Haueter, 033 673 12 34, [www.haueter-adelboden.ch](http://www.haueter-adelboden.ch). Einkehren: Hotel-Restaurant Des Alpes, 033 673 12 24, [www.desalpes-adelboden.ch](http://www.desalpes-adelboden.ch). Restaurant Schermtanne, 033 673 10 51, [www.schermtanne.ch](http://www.schermtanne.ch). Restaurant Aebi, 033 673 13 56, [www.restaurant-aebi.ch](http://www.restaurant-aebi.ch). **WANDERKARTE** LK 1:50 000, 263T Wildstrubel. **INFOS** Adelboden Tourismus, 033 673 80 80, [www.adelboden.ch](http://www.adelboden.ch). Tschentenbahnen, 033 673 11 06, [www.tschentenalp.ch](http://www.tschentenalp.ch).

**Wege zum Dessert**

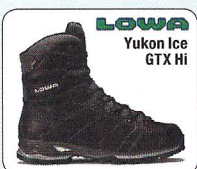
Es ist unsere erste Wanderung im neuen Jahr. Die letzten Tage waren sonnig und warm, die Nächte hingegen sehr kalt. Wir sind deshalb auf vereiste Wege vorbereitet und haben Gleitschutzeisen für die Wanderschuhe dabei. Beim Abstieg auf dem markierten Winterwanderweg sind wir denn auch froh um diese Zusatzausrüstung. «Spikes» wie auch Schneeschuhe kann man übrigens bei der Bergstation ausleihen und diese im Restaurant Schermtanne oder an der Talstation der Tschentenbahn wieder abgeben

Der Weg führt in Serpentina hinunter; anfangs auf griffigem Schnee, später über eisige Passagen. Ohne die Eisen an den Schuhen wären wir auf diesen Wegstücken bestimmt ins Schwitzen gekommen. Bei guten Schneeverhältnissen ist der Weg jedoch problemlos zu begehen. Erleichtert, dass keinem von uns etwas passiert ist, kommen wir beim Restaurant Schermtanne an. Dort stossen wir auf das vor uns liegende Wanderjahr an.

An Restaurants fehlt es nicht auf dieser Wanderung. Die nächste Möglichkeit zur Einkehr bietet sich bereits nach einer halben Stunde beim Restaurant Aebi. Wir gehen bis zu unserem Mittagshalt aber noch etwas weiter bis Gilbach. Im Wissen, dass es dort im Restaurant Des Alpes zum Dessert selbstgemachte Glacé gibt. Und die möchten wir uns nicht entgehen lassen... Der letzte Teil unserer Wanderung ist dann ein leichtes Auslaufen. Wir spazieren am Gilbach entlang, dann am Allebach, und erreichen schliesslich die Bushaltestelle bei der Mineralquelle in Adelboden. □

**Ab in den Schnee.** Fritz Hegis Gruppe gut gelaunt beim Winterwandern. So macht Wandern auch im Winter Spass.

FRITZ HEGI TEXT UND BILDER



HERAUSRÜSTEN UND SAMMELN